

さんには  
地域包括支援センターです

◆地域包括支援センター  
☎62-8200

高齢者のための  
『運動教室』が始まります!



富士見町では『健康寿命を延ばすため、元気高齢者も虚弱高齢者も習慣的に運動に取り組む町づくり』を目指しています。

そこで、高齢者が気軽に、楽しく、継続的に運動に取り組めるよう、平成29年4月5日(水)から、毎日運動教室を開催します。

【場 所】第2体育館サブアリーナ

【実施日】火曜日～金曜日

【時 間】午前10:30～11:30

(木曜日のみ午後2:00～3:00もあります。)

【参加費】無料

【持ち物】上履き・運動のできる服装・(タオル・飲み物)

※すずらん号でお越しの方は『第2体育館』で下車してください。

●火曜日 高齢者のためのヨガ教室

呼吸法と意識して体を動かすことで、体を鍛え、心の安定を目指します。講師:日本ヨガ禅道友会教師

●水曜日 全身ストレッチ教室

全身をくまなく動かし、循環を良くすることで体の調子を整えます。講師:スポーツクラブ運動指導士

●木曜日(午前) 認知症予防教室

『コグニサイズ』(頭の体操をしながら体を動かす)で脳の活性化を目指します。講師:高原病院作業療法士

●木曜日(午後) 膝・腰痛予防教室

腰・膝の痛みを抱えながらも、体を動かすことで、活動の幅を拡大します。講師:高原病院理学療法士

●金曜日 3B体操教室

道具と音楽を使った運動で、楽しみながら体と心を元気にします。講師:3B体操指導士

【お申込み・お問い合わせ】地域包括支援センター

☎62-8200

住民だより

3月

■2月15日～3月14日の届出 ■(敬称略)

●出生・転入・転居は14日以内に死亡は7日以内に届出を

結婚おめでとう

氏名	区名または出身地
高橋 幸司	神奈川県横浜市緑区
小池 美代香	立 沢
小池 亮作	富 里
富澤 真起子	須坂市
丸山 大地	京都府
義川 由希子	大阪府
矢崎 典明	信濃境
堀内 麻衣	原 村

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
宮下 陽嵩	雄一	麻美	富士見

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
小平 昭吉	87歳	昭吉	小六
小林 房子	91歳	房子	高森
齋藤 順子	37歳	榮治	塚平
植松 一二	87歳	一二	立沢
小飼 奈緒	31歳	憲	乙事
小澤 一夫	85歳	一夫	上蔦木
名取 亮子	91歳	亮子	上蔦木
矢沢 傳	91歳	傳	立沢
遠藤 幸夫	87歳	稔雄	富士見
杉田 己喜男	63歳	己喜男	富ヶ丘
名取 牧枝	85歳	克裕	原の茶屋
小林 かづ子	95歳	吉彦	御射山神戸

※住民だよりは届出者の希望により掲載させていただきます。

親と子の健康ガイド

4月(4月1日～5月10日)

◆健康診査・予防接種

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

事業名	対象児	期日	開始時間	会場
4ヵ月児健診	平成28年12月生まれ	4月27日(木)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成28年8月生まれ	4月13日(木)		
10ヵ月児健診	平成28年5月生まれ		午後1:20	
3歳児健診	平成26年3月～4月生まれ	4月20日(木)	午後1:00	

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	4月25日(火)	午前9:30～10:30	保健センター

諏訪地区小児夜間急病センター  
(年中無休)

■診療時間:午後7時～午後9時 ■診療科目:小児科 15歳以下  
諏訪市四賀2299-1(平安堂諏訪店駐車場・かつば寿司の奥) ☎54-4699